Nibbana atau Nirwana seringkali disalahpahami sebagai surga, seperti yang tertulis dalam arti ke dua Nirwana dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI). Melalui buku ini, seorang ahli bahasa Pali (bahasa India kuno) dan intelektual buddhis, Lily de Silva, menjelaskan apa itu Nibbana sesuai dengan Teks Kanon Pali. Penjelasan mengenai Nibbana digambarkan dengan sangat jelas oleh penulisnya dengan bahasa yang mudah—walau bahasa Pali juga banyak membantu sebagai rujukan. Salah satu hal yang paling menarik dari buku ini adalah bahwa pencapaian kedamaian sejati (Nibbana) bisa dialami saat ini juga dan pada kehidupan ini juga!

KELUARGA MAHASISWA BUDDHIS UNIVERSITAS GADJAH MADA • YOGYAKARTA •

KAMADHIS UGM

Nibbana

Sebagai Suatu Pengalaman Hidup

KAMADHIS UGM
Keluarga Mahasiswa Buddhis Universitas Gadjah Mada

NIBBANA

Sebagai Suatu Pengalaman Hidup

Sebuah Studi dari Teks Pali

Lily de Silva

Buku ke-2
Nibbana, Sebagai Suatu Pengalaman Hidup

Oleh: Lily de Silva

The Wheel Publication No. 407/408 (Kandy: Buddhist Publication Society, 1986)

Judul Asli : Nibbana, as Living Experience
Penulis : Lily de Silva
Penerjemah : Harianto Lim
Editor : Willy Yandi Wijaya

Cetakan Pertama : Juli 2008

Diterbitkan Oleh:
KAMADHIS UGM
(Keluarga Mahasiswa Buddhis Universitas Gadjah Mada)
Jl.Gelanggang Mahasiswa UGM Lantai 2
Bulaksumur , Yogyakarta 55281
HP : 081804359456
Email : kamadhis_ugm@yahoo.com

KATA PENGANTAR

Setelah terbitnya buku pertama KAMADHIS UGM, yakni Nasihat Praktis Bagi Meditator, banyak tanggapan positif dari pembaca, baik dari segi isi, kualitas tata letak sampai bahasanya yang enak dibaca. Hal tersebut mendorong KAMADHIS UGM lebih bersemangat dalam memberikan yang terbaik bagi para pembaca melalui buku ke-2 KAMADHIS UGM ini.

Buku ini mengupas tentang Nibbana (bahasa Pali) atau dikenal dalam Bahasa Indonesia sebagai Nirwana (diserap dari kata Sansekerta Nirvana). Perlu Anda ketahui bahwa Nibbana atau Nirwana seringkali disalahpahami sebagai surga, seperti yang tertulis dalam arti ke dua Nirwana dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI). Melalui buku ini, seorang ahli bahasa Pali (bahasa India kuno) dan intelektual buddhis, Lily de Silva, menjelaskan apa itu Nibbana sesuai dengan Teks Kanon Pali. Penjelasan mengenai Nibbana digambarkan dengan sangat jelas oleh penulisnya dengan bahasa yang mudah walaupun bahasa Pali juga banyak membantu sebagai rujukan. Salah satu hal yang paling menarik dari buku ini adalah bahwa pencapaian kedamaian sejati (Nibbana) bisa dialami saat ini juga dan pada kehidupan ini juga!

Walaupun Nibbana adalah kata asing, namun di dalam buku ini kata Nibbana hanya dimiringkan pada awal untuk menunjukkan bahwa kata tersebut asing. Kemudian, karena seringnya muncul kata Nibbana, jika dimiringkan semua akan membuat buku kurang enak dibaca, sehingga untuk selanjutnya kata Nibbana tidak dimiringkan. Pada bagian akhir buku juga disertai catatan sebagai rujukan dalam Teks Kanon Pali. Daftar istilah dan penjelasan juga diberikan di bagian akhir buku sebagai sedikit bantuan untuk menjelaskan istilah-istilah tertentu yang muncul.

KAMADHIS UGM mengucapkan terima kasih kepada Sdr. Harianto yang telah menerjemahkan buku ini dengan baik dan kepada Sdr. Willy Yandi Wijaya selaku editor dan penyusun Daftar Istilah dan Penjelasan di bagian akhir buku ini. Ucapan Terima kasih yang terdalam, disampaikan kepada para donatur, karena tanpa dukungan dana dari Anda, buku ini tidak akan ada di tangan Anda saat ini. Jadi kami selalu berharap dukungan dana dari para donatur—sekecil apapun— yang tentunya berarti besar bagi perkembangan Dharma (Ajaran Buddha) dan sebagai cara mengikis kemelekatan materi.

Akhir kata, kami haturkan terima kasih kepada para pembaca yang membuat buku ini menjadi bermakna dan bermanfaat.

Semoga setiap saat Anda semua berbahagia.

Salam,
KAMADHIS UGM

DAFTAR ISI

EMPAT KONDISI NIBBANA

Nibbana (Nirwana) merupakan pencapaian terakhir dari para pengikut ajaran Buddha yang digambarkan sebagai kesempurnaan dan kebahagiaan tertinggi. Untuk dapat mengerti lebih dalam mengenai arti kata Nibbana, terdapat ayat-ayat yang dilontarkan Kisa Gotami. Beliau melihat Pangeran Siddhartha pulang ke istana, sekembalinya dari hutan di malam hari sesaat setelah Pangeran Siddhartha mencapai penerangan tertinggi. Kisa Gotami berseru :

Nibbuta nuna sa mata, nibbuto nuna so pita,
Nibbuta nuna sa nari, yassayam idiso pati.[1]

Sesungguhnya yang bahagia, senang, dan damai adalah seorang ibu (yang memiliki seorang anak seperti Beliau),
Sesungguhnya yang berbahagia adalah seorang ayah (yang memiliki seorang anak seperti Beliau),
Sesungguhnya yang berbahagia adalah seorang wanita yang memiliki seseorang sebagai suami.

Nibbuta (berasal dari kata *nir* + *v.r*) sering dianggap sebagai bentuk masa lampau (secara gramatikal) dari kata kerja *nibayati*, dan Nibbana adalah kata benda yang dibentuk dari kata tersebut, yang memiliki arti kebahagiaan, ketenangan, dan kedamaian. *Nibayati* juga berarti memadamkan, seperti padamnya sebuah lampu.[2]Jadi, Nibbana juga diartikan sebagai pemadaman, yakni padamnya api Keserakahan, api Kebencian, dan api kebodohan batin (*ragaggi, dosaggi, mohaggi*).[3] Ketika api-api ini berhasil dipadamkan, kedamaian akan dicapai dan yang mencapai akan berubah menjadi tenang sepenuhnya (*sitibutha*).[4] Terkadang juga terdapat asumsi bahwa Nibbana berarti sejuk, hal ini dikarenakan pada zamannya Buddha, beliau berkhotbah di daerah yang beriklim panas, dimana sejuk merupakan kondisi yang nyaman dan sesuai di daerah tersebut. Jika Buddha membabarkan Dharma di daerah beriklim sejuk, mungkin saja kata Nibbana akan diartikan dengan kata panas. Namun, pastinya kata 'sejuk' dipilih untuk mengartikan realitas karakteristik psikologis secara harfiah.[5] Marah menyebabkan kita merasa panas dan lelah. Kita sering menggunakan ungkapan 'panas' untuk merujuk pada kemarahan, dan secara

jelas mengekspresikan intensitas emosi yang agresif. Ketika emosi-emosi yang negatif dapat dihilangkan sepenuhnya, dan tidak pernah muncul kembali, keadaan ini digambarkan sebagai keadaan yang sejuk.

Nibbana merupakan suatu tingkatan yang dapat dicapai di manapun, kapanpun pada setiap kehidupan[6] dan bukan hanya dapat dicapai setelah kematian terjadi. Pada kaitannya dengan pengalaman hidup, Nibbana dapat dikategorikan dalam empat kondisi-kondisi khusus, yakni:

1. Kebahagiaan,
2. Kesempurnaan moral,
3. Realisasi, dan
4. Kebebasan

Kita akan mendiskusikan kondisi-kondisi tersebut satu per satu.

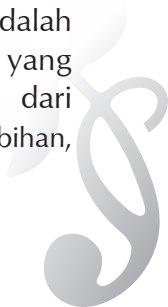
❧ Kebahagiaan

Nibbana dijelaskan sebagai kebahagiaan tertinggi, tingkatan kebahagiaan yang paling tinggi.[7] Bagi mereka yang telah mencapai Nibbana, akan hidup dalam kebahagiaan, bebas dari kebencian dan penyakit mental [pikiran negatif,-ed.] di antara mereka yang membenci dan memiliki masalah mental [pikiran-pikiran negatif,-ed.].[8] Sukha dalam Bahasa Pali diartikan sebagai kebahagiaan dan kesenangan. Dalam bahasa Inggris kebahagiaan lebih diartikan sebagai kesadaran mental atau pikiran yang bahagia, sementara kesenangan diartikan sebagai keadaan fisik yang baik. Pengertian Sukha merujuk pada kedua aspek tersebut dan pastinya bahwa (akan dijelaskan di bawah) kebahagiaan mental dan fisik akan dirasakan seseorang yang telah mencapai Nibbana.

Pengalaman kebahagiaan fisik yang tidak dapat dirasakan untuk waktu yang terbatas mungkin dapat dialami, bahkan sebelum pencapaian Nibbana melalui *jhana* atau pencerapan meditatif. Pada Samaññaphala Sutta dijelaskan tentang pengalaman-pengalaman fisik ini dengan makna-makna kiasan yang lebih mudah dimengerti.[9] Ketika serbuk pelembut badan dicampur dengan air dan diremas menjadi bola basah yang padat, kelembutan serbuk menyebar ke seluruh bagian dari bola tersebut tanpa melebur; sama halnya dengan tubuh

manusia yang mencapai tingkat *jhana* pertama akan diselimuti dan diliputi dengan kegembiraan serta kesenangan akan munculnya ketidakmelekatan pada pikiran-pikiran yang menyenangkan (*vivekajam pitisukham*). Pengalaman pada tingkatan *jhana* kedua dijelaskan dengan makna kiasan yang berbeda. Sebuah kolam yang dalam terisi hingga ke pinggir kolam oleh air jernih dan sejuk yang berasal dari mata air bawah tanah, air tetap tidak membanjiri daerah sekitar dan tidak ada bagian kolam yang tidak tersentuh oleh air sejuk. Sama halnya dengan kebahagiaan dan kesenangan akan munculnya konsentrasi (*samadhijam pitisukham*) yang meliputi tubuh meditator pada tingkatan *jhana* yang kedua. Makna kiasan untuk tingkatan *jhana* yang ketiga adalah suatu bunga teratai lahir di air, tumbuh di air, terapung di air, dan mendapatkan nutrisi untuk hidup dari air, tidak ada bagian bunga teratai yang tidak tersentuh air yang sejuk. Dengan demikian kebahagiaan/kesenangan akan menutupi, meliputi, dan menyebar ke seluruh bagian tubuh meditator pada tingkatan *jhana* yang ketiga. Ini merupakan pengalaman-pengalaman kebahagiaan yang tidak disadari sebelum pencapaian Nibbana. Pada saat pencapaian Nibbana, lebih banyak lagi kebahagiaan yang tidak disadari yang lebih murni akan muncul dan permanen adanya. Pada Canki Sutta secara spesifik dinyatakan bahwa ketika seorang biksu menyadari kebenaran sejati, dia mengalami kebenaran tersebut "dengan tubuhnya".[10]

Menurut pengalaman arahat, pada Sutta Nipata dinyatakan bahwa dengan melenyapkan semua perasaan/sensasi seorang biksu akan hidup tanpa hasrat dan damai.[11] Suatu ketika Sariputta ditanya mengenai kebahagiaan apa yang dirasakan ketika tidak ada perasaan/sensasi.[12] Dia menjelaskan bahwa tidak hadirnya perasaan/sensasi itu sendiri merupakan kebahagiaan.[13] Hal ini relevan dengan menandai bahwa Buddha pernah mengatakan bahwa Beliau tidak membicarakan kebahagiaan hanya dengan merujuk pada perasaan/sensasi senang. Di manapun adanya kebahagiaan atau kesenangan, di situ Beliau menyadarinya sebagai kebahagiaan atau kesenangan.[14]

Di sini kita diingatkan pada pernyataan bahwa semua tingkatan mental berpusat pada perasaan.[15] Apa yang dimaksud dari pernyataan ini adalah bahwa semua tingkatan mental diterjemahkan menjadi sensasi yang dirasakan tubuh. Untuk lebih dapat mengerti akan implikasi dari pernyataan ini, kita dapat memperhatikan pada emosi kita yang berlebihan,

seperti marah. Ketika kita marah, kita mengalami berbagai jenis sensasi pada tubuh kita: merasa panas, resah, berkeringat, bimbang dan takut, dan sebagainya. Ketika kita sedih, air mata jatuh menetes dari mata kita. Hal ini muncul dikarenakan adanya perubahan secara kimiawi pada tubuh melalui proses biologis pada berbagai jenis sekresi [pengeluaran cairan yang tidak dibutuhkan,-ed.] kelenjar pada tubuh. Jika emosi yang kuat memberikan sensasi yang berlebihan, kita mungkin menduga bahwa semua pikiran menyebabkan sensasi yang sulit dihindari pada tubuh sebagai hasil dari perubahan secara kimia pada tubuh. Akan sangat sulit bagi kita untuk menyadari sensasi-sensasi ini, namun sensasi ini dapat disadari seiring dengan berkembangnya vedananupassana (perenungan akan sensasi-sensasi). Pikiran tidak berujung dan berkesinambungan; oleh karena itu, jika interpretasi bahwa pikiran diterjemahkan menjadi sensasi-sensasi pada tubuh adalah benar, sensasi-sensasi pada tubuh juga akan menjadi tidak berujung dan berkesinambungan. Pada Vedanasamyutta dinyatakan bahwa angin yang berbeda-beda bertiup secara konstan dengan arah yang berbeda, berbagai sensasi akan melewati tubuh kita.[16]

Seorang arahat memiliki pegendalian penuh akan pikirannya;[17] oleh karena itu dia juga harus memiliki pengendalian penuh akan perasaan/sensasi. Apa yang dimaksud oleh pernyataan bahwa “Seorang biksu hidup tanpa hasrat dan damai dengan melenyapkan semua perasaan/sensasi” terlihat seperti dia telah melenyapkan semua perasaan/sensasi fisik. Hal ini menuntun kita pada pernyataan lain: Bahwa semua perasaan/sensasi ikut ambil bagian dalam pengalaman yang menderita.[18] Untuk lebih mengerti pernyataan ini kita harus memperhatikan postur tubuh kita. Jika kita diharuskan duduk diam dalam beberapa saat, katakanlah satu jam, kita bahkan tidak sadar berapa kali kita telah bergerak dan menyesuaikan otot tubuh kita untuk mendapatkan posisi yang lebih nyaman. Hal ini terjadi hampir secara mekanis, setiap waktu kita selalu secara tidak sadar berusaha untuk menghindari ketidaknyamanan. Hal ini dikarenakan adanya sensasi-sensasi yang monoton, bahkan sensasi-sensasi yang menyenangkan, akan menimbulkan ketidaknyamanan dan sebuah perubahan akan menimbulkan sensasi nyaman yang bersifat sementara. Jika tidak ada sensasi yang muncul, mungkin kita tidak akan sering mengubah posisi dan kita akan merasakan sensasi kenyamanan yang berjalan jika kita tetap bertahan pada posisi yang sama dalam waktu yang lama.

Di sini tentu akan timbul pertanyaan apakah seorang arahat telah kehilangan kemampuan untuk merasakan rasa sakit, yang juga merupakan bagian penting dari sensasi sentuhan. Hal ini akan dijelaskan bahwa ini tidak begitu adanya, pada kasus tersebut seorang arahat bahkan tidak akan mengetahui jika salah satu bagian tubuhnya terluka atau terbakar serius. Terdapat banyak peristiwa yang menunjukkan bahwa seorang arahat juga merasakan sensasi-sensasi akibat dari perubahan fisik. Contoh peristiwa, Buddha merasakan rasa sakit yang akut ketika Beliau dilukai oleh serpihan batu[19] dan ketika Beliau mengalami masalah pada pencernaan[20]. Namun, Beliau dapat mengatasi sensasi sakit tersebut dengan penuh kesadaran dan pengertian benar tanpa merasa lelah dikarenakan sensasi tersebut. Selain itu, terdapat sebuah pengalaman dari Sariputta yang juga menjelaskan hal yang sama.[21] Pengalamannya merujuk pada peristiwa dimana ilmu psikologi modern menyebutnya sebagai "realitas yang tidak biasa dari tingkat perubahan kesadaran." Suatu yakkha, makhluk yang berhati dengki, suatu ketika memberikan Sariputta sebuah tiupan pada kepalanya. Tiupan tersebut, diceritakan sangat kuat hingga dapat membelah puncak sebuah gunung atau dapat membuat seekor gajah dengan tinggi tujuh setengah hasta tumbang dan bertekuk lutut. Moggalana, yang melihat peristiwa tersebut dengan mata saktinya, bertanya pada Sariputta bagaimana keadaannya. Sariputta menjawab bahwa dia dalam keadaan baik, namun terdapat sedikit luka pada kepalanya. Hal ini menunjukkan pada kita bahwa sebuah tiupan yang tadinya dapat menghilangkan nyawa seorang manusia biasa, hanya menyebabkan sedikit pengaruh pada seorang arahat.

Mungkin dikarenakan faktor-faktor psikologis yang memengaruhi seseorang dalam merasakan sensasi-sensasi telah dapat dikendalikan dengan sempurna oleh seorang arahat, dia hanya merasakan sensasi-sensasi yang benar-benar murni dirasakan oleh makhluk hidup. Hal ini terlihat seperti jika tubuh berada di bawah kendali suatu penghilang rasa sakit secara mental yang akan memberikan sensasi yang lebih sedikit untuk melindungi tubuh dari bahaya luar. Terdapat dua jenis rasa sakit, yaitu secara fisik dan mental,[22] para arahat diketahui hanya merasakan sensasi sakit secara fisik saja,[23] tanpa rasa sakit yang berlebihan ketika mengalami rasa sakit secara fisik.

Hal ini juga dapat dilihat dari sudut pandang yang berbeda. Pada beberapa teks dikatakan bahwa arahat telah menghancurkan vedana (perasaan), tidak pernah dikatakan bahwa sensasi dari penginderaan (sensasi fisik) mereka telah tidak ada. Ketika menjelaskan tentang tingkatan kesadaran tertinggi dari sanna-vedayitanirodha, sensasi dari penginderaan dikatakan dirasakan murni— vippasannani indriyani.[24] Jadi pada kasus seorang arahat, sensasi-sensasi dari penginderaan juga harusnya dirasakan murni dan tidak dirasakan dalam keadaan berkurang. Pada kasus tersebut, dapat diduga bahwa, walaupun vedana (perasaan) tidak ada, sensitifitas tubuh tetap aktif dan seperti apa adanya.

Pada Vedanasamyutta, terdapat klasifikasi yang membedakan perasaan bahagia dan senang menjadi tiga jenis:[25]

- Samisa piti samisam sukham : perasaan bahagia dan senang yang timbul karena adanya objek-objek kesadaran, contoh: sensasi-sensasi kesenangan duniawi.

- Niramisa piti niramisam sukham : perasaan bahagia dan senang yang timbul karena bebas dari rangsangan objek-objek kesadaran, contoh: pengalaman mencapai tingkat jhana pada meditasi.

- Niramisatara piti niramisataram sukham : Lebih banyak lagi perasaan bahagia dan senang yang murni terbebas dari rangsangan objek-objek kesadaran, contoh: Nibbana.

Seorang arahat mengalami kebahagiaan secara fisik dan mental (so kayasukham pi cetosukham pi patisamvedeti) sebagai ketegangan (daratha), kesengsaraan (santapa), dan kegelisahan (parilaha) yang telah dilenyapkan sepenuhnya untuk kebaikan.[26]

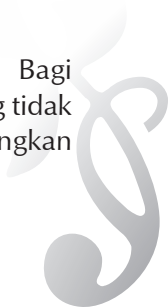
Bhaddiya adalah seorang biksu yang selalu menyerukan “Kebahagiaan apa, kebahagiaan apa!” (*aho sukham aho sukham*). Ungkapan mengenai kebahagiaan tersebut disalahartikan oleh beberapa biksu yang lebih senior darinya dan mereka melaporkan masalah tersebut kepada Buddha, mereka

mencurigai bahwa Bhaddiya selalu terkenang akan kenyamanan-kenyamanan yang telah ditinggalkan olehnya. Ketika hal ini ditanyakan oleh Sang Buddha, Bhaddiya, menjelaskan bahwa ia adalah seorang pangeran pada kehidupan yang telah ditinggalkannya dan bahwa ia memiliki pengawal-pengawal yang berjaga di tiap posisi strategis baik di dalam maupun di luar istana, namun ia masih merasa tidak aman dan mengalami kesulitan untuk tidur, takut akan saingannya yang setiap saat mungkin dating untuk merebut kekuasaannya dan bahkan mencabut nyawanya. Tetapi sekarang, walaupun hidup sendiri di luar, dia merasa bebas sepenuhnya dari rasa takut dan cemas. Oleh karena itu, untuk mengekspresikan kebahagiaannya, dia selalu menyerukan : "Kebahagiaan apa, kebahagiaan apa!"[27]

Sungguh besar pengalaman bahagia dalam pencapaian pelepasan dari seluruh mental-mental negatif (*asavakkhaya*) yang terkadang membuat para arahat tetap pada posisi yang sama secara berkesinambungan tanpa bergerak selama tujuh hari menikmati kebahagiaan dari kebebasan.[28] Dikatakan bahwa seluruh tubuh akan dimasuki oleh perasaan bahagia dan senang ini.

Terdapat beberapa teks Pali yang mencatat tentang pengalaman dari kebahagiaan dalam pencapaian Nibbana. Namun, teks tersebut menunjukkan bahwa kebahagiaan tidak dibatasi atau tergantung pada Lima Kelompok Penyusun Kehidupan [*pancakhanda* (Pali): tubuh jasmani, perasaan, pikiran, persepsi, kesadaran, -ed.] yang menyusun suatu individu. Pada Dvayatanupassana Sutta diungkapkan bahwa penderitaan (*dukkha*) berhenti muncul dengan berhentinya Lima Kelompok Penyusun Kehidupan tersebut.[29] Lebih mendalam lagi, dikatakan pada Alagaddupama Sutta bahwa makhluk yang sempurna (*tathagata*) tidak dapat dikenali dengan setiap bagian manapun dari Lima Kelompok Penyusun kehidupan bahkan ketika ia masih hidup.[30]

❧ Kesempurnaan Moral

Nibbana merupakan suatu tingkatan kesempurnaan moral. Bagi seseorang yang telah mencapai Nibbana, semua akar-akar motivasi yang tidak baik seperti keserakahan, kebencian, dan kebodohan-batin telah dihilangkan

sepenuhnya dan tidak ada lagi kemungkinan bagi akar-akar tersebut untuk muncul dan aktif kembali. Karena itulah, Nibbana diartikan sebagai hilangnya keserakahan, kebencian, dan kebodohan-batin (*ragakkhaya, dosakkhaya, mohakkhaya*). Semua moral yang memicu munculnya perbuatan yang tidak baik telah dihancurkan, oleh karena itu istilah asavakkhaya (pencapaian pelepasan dari seluruh mental-mental negatif) digunakan untuk menjelaskan Nibbana. Kemelekatan telah dilenyapkan hingga ke akar-akarnya secara sempurna, karena itulah *tanhakkhaya* adalah sinonim kata lain Nibbana. Semua tipe kesombongan, merasa diri hebat dan merasa rendah diri serta merasa sama dengan yang lain (*seyyamana, hinamana,* and *sadisamana*) telah dieliminasi. Hal ini penting untuk menjadi sedemikian rupa supaya sebagai seorang arahat tidak akan memiliki pikiran-pikiran yang egoistik seperi adanya ′aku′ dan ′milik aku′. Seperti sebanyak seorang arahat telah melampaui egoisme, dia juga telah melampaui seksualitas. Suatu ketika, Soma, seorang arahat wanita, dia ditegur oleh Mara (perwujudan pikiran jahat,-ed.) yang berhati jahat, dengan mengatakan bahwa wanita memiliki kecerdasan yang lebih rendah sehingga tidak akan dapat mencapai tingkatan tertentu yang dicapai dengan usaha yang luar biasa oleh para pertapa dan orang-orang yang bijaksana, Soma kemudian menjawab bahwa kewanitaan bukan merupakan halangan untuk mencapai realisasi dari kebenaran sejati bagi seseorang yang diberkahi dengan kecerdasan dan konsentrasi.[31] Kemudian, Soma menambahkan bahwa Mara seharusnya mengatakan kata-kata tersebut kepada seseorang yang berpikir bahwa ″saya adalah seorang lelaki″ atau "saya adalah seorang wanita″ dan tidak pada orang sepertinya. Jawaban ini seakan-akan mengimplikasikan bahwa seseorang bahkan akan hilang identitas seksualnya ketika mencapai tingkat kesucian arahat.

Terdapat bukti kejadian bahwa seorang arahat mengalami suatu transformasi pada tubuh dimana ia telah melewati batas dikotomi dari maskulinitas dan kefemininan. Semua fungsi fisiologis seksual secara normal seakan-akan berhenti bekerja pada seorang arahat seperti dikatakan bahwa ejakulasi (pengeluaran cairan sperma) tidak mungkin terjadi pada seorang arahat bahkan pada saat tidur.[32] Kita juga dapat memerhatikan tradisi yang terus dipertahankan bahwa para arahat tidak pernah bermimpi pada saat tidur,[33] hal ini mungkin dikarenakan mereka yang telah mencapai kesempurnaan mental sehingga tidak lagi diperlukan untuk melepaskan ketegangan melalui

mimpi-mimpi.

Sifat-sifat luhur (brahmavihara) yaitu cinta kasih, welas-asih, kebahagiaan simpati, dan keseimbangan batin (metta, karuna, mudita, upekkha) dikembangkan sepenuhnya tanpa ada batasan. Seorang arahat adalah mahkluk sempurna yang tidak mungkin untuk berkehendak melakukan perbuatan yang tidak bermoral. Dia tidak mampu untuk berkehendak memusnahkan hidup dari suatu makhluk hidup. Seorang arahat juga tidak mungkin untuk mencuri sesuatu, terlarut dalam hasrat seksual, mengucapkan kebohongan yang disengaja, atau menikmati barang-barang yang dikumpulkan seperti pada kehidupan berumah tangga.[34] Seseorang mungkin bertanya mengapa kehidupan berumah tangga tidak mungkin dilakukan seorang arahat. Alasannya mungkin dikarenakan rumah tangga dianggap sebagai benteng yang terdiri dari keserakahan dimana kita menyimpan semua milik kita; dengan kata lain, tempat penyimpanan ego kita di luar pikiran. Seorang arahat, yang memiliki kemampuan penuh untuk melampaui ego, tidak dapat ikut ambil bagian pada institusi manapun.

❧ Realisasi

Beberapa ungkapan pada Bahasa Pali digunakan untuk menunjukkan aspek kognitif dari pengalaman Nibbana. “Sejumlah kegelapan (dari ketidak-tahuan) telah musnah dan hancur berkeping-keping” (tamokkhandham padalitam)[35] adalah salah satu ungkapan yang sering digunakan. Pada khotbah pertamanya, Sang Buddha menjelaskan tentang realisasi dari empat kebenaran mulia sebagai munculnya kesadaran, kebijaksanaan, pengertian, pengetahuan, dan penerangan.[36] “Tiga pengetahuan telah dicapai” (tisso vijja anuppatta) adalah ungkapan lainnya.[37] Tiga pengetahuan terdiri dari pengamatan kembali (dapat melihat kembali apa yang telah terjadi) (pubbenivasanussatinana), penglihatan terang (dibbacakkhu), dan pengetahuan dari pemusnahan kotoran-kotoran batin (asavakkhayanana). Dengan adanya dua pengetahuan pertama, seseorang dapat melakukan verifikasi personal masing-masing dari kebenaran doktrin mengenai kelahiran kembali dan hukum karma. Dengan musnahnya kekotoran batin, seseorang akan menyadari hubungan sebab-akibat dari semua fenomena dan tidak adanya ‘aku’ atau suatu jiwa/diri yang kekal.[38] Terkadang tiga kemampuan kognitif lainnya (abhinna) disebut

sebagai kualifikasi tambahan dari para arahat, yang dikenal dengan, kekuatan gaib (iddhividha), telinga dewa (dibbasota), dan telepati (cetopariyanana).[39] Dengan pencapaian Nibbana, seseorang juga akan menyadari bahwa kelahiran telah dihentikan, kehidupan yang lebih tinggi telah dicapai, tugas seseorang telah dituntaskan, dan tidak ada lagi keberadaan (dunia) ini.[40]

Pada Uddesavibhanga Sutta dijelaskan tentang karakteristik kesadaran dan perilaku kognitif seorang arahat :[41]

- Kesadaran dari seorang arahat tidak dihamburkan dan disebarkan pada hal-hal duniawi (bahiddha vinnanam avikkhittam avisatam) : hal ini dapat terjadi dikarenakan dia tidak terlarut dalam kenikmatan yag ditimbulkan objek-objek yang merangsang penginderaan.

- Kesadaran seorang arahat tidak dibangun ke dalam diri (*ajjhattam asanthitam*) : hal ini dapat terjadi dikarenakan dia tidak terikat pada kebahagiaan yang diperoleh dari pencapaian jhana.

- Seorang arahat tetap tidak tergoncangkan tanpa timbulnya keserakahan (*anupadaya na paritassati*) : hal ini bermaksud bahwa seorang arahat tidak mengenali dirinya dengan salah satu dari lima kumpulan atau faktor personalitas.

Pada Mahasalayatanika Sutta dijelaskan lebih mendalam lagi mengenai pengalaman kognitif seorang arahat dari sudut pandang pengalaman kesadaran.[42] Arahat mengerti secara nyata sifat-sifat dari kesadaran penginderaan, objek-objek kesadaran, kesadaran, hubungan kesadaran dibangun dengan pemusatan dari ketiga faktor tersebut dan menghasilkan sensasi-sensasi senang, nyeri, dan netralitas kenyamanan. Seorang arahat tidak terikat pada salah satu dari ketiga faktor tersebut. Ketika dia hidup tanpa mencari kesenangan dan tidak terikat pada objek-objek perasaan dan tidak dipermainkan oleh proses dari munculnya persepsi kesadaran, menyadari konsekuensi yang tidak baik dari persepsi kesadaran, lima kumpulan keserakahan atau faktor-faktor personalitas tidak akan terbentuk. Faktor-faktor

tersebut hancur, seperti benih yang sedang dalam proses lahir kembali, telah dimusnahkan sepenuhnya. Semua ketegangan fisik dan mental (daratha), kesengsaraan (santapa), dan kegelisahan (parilaha) telah dimusnahkan. Seorang arahat mengalami kebahagiaan fisik dan mental yang sempurna.

Kita tidak begitu yakin dengan maksud pengertian realistis dari sifat-sifat kesadaran penginderaan, namun kita dapat menduga bahwa seorang arahat mengerti secara intuitif, melalui kerangka kepribadianya sendiri, bagaimana rangsangan kesadaran melewati reseptor-reseptor kesadaran dan serabut-serabut saraf dan diinterpretasikan pada otak. Sains modern menjelaskan proses fisiologis yang lebih luas dan pasti mengenai aktififitas dari persepsi kesadaran, namun pengertian ini tetap paling dipercaya dikarenakan berdasarkan pada level intelektual yang bergantung pada peralatan-peralatan teknologi tinggi di laboratorium medis. Pengetahuan tersebut tidak dapat menyampaikan perihal perubahan perilaku dan emosi yang penting untuk pembebasan. Pengertian seorang arahat berasal dari sebuah level pengalaman yang lebih dalam dengan pandangan yang langsung tertuju pada seluruh proses yang dapat dimengerti seperti yang telah dijelaskan, dan lebih singkat terdapat pada the Madhupindika Sutta.[43]

Apa yang dimaksud dengan pengertian realistik dari objek-objek kesadaran? Pengertian yang mendekati adalah realisasi dari ketidakkekalan, ketidakpuasan, dan sifat-sifat non-substansial dari semua yang berada di sekitar kita. Hal ini juga merupakan pengalaman yang langsung didapat dari sensifitas yang tinggi, sebuah pandangan personal mengenai dinamika dari partikel-partikel atom dan subatom yang menyusun seluruh materi di dunia ini, termasuk juga tubuh kita.

Pada Dhammapada terdapat catatan bahwa ketika seorang biksu dalam perenungannya melihat dinamika dari fenomena fisik dan mental yang sedang bekerja, yang menyusun kepribadiannya sendiri, kebahagiaan yang muncul pada diri, dan hal tersebut dapat hanya dijelaskan sebagai kebahagiaan manusia yang sempurna.[44] Seseorang yang memiliki pandangan terang langsung pada apa yang terjadi di dalam dirinya, tumbuh dan matinya sel-sel tubuh, sensasi-sensasi, persepsi-persepsi, aktifitas, dan kesadaran. Hal baik yang terjadi adalah kebahagiaan dan kesenangan dari realisasi ini, dan

ini merupakan realisasi dari keabadian.[45] Inilah apa yang disebut dengan "kebahagiaan dari pencerahan" (sambodhisukha).

❧ Kebebasan

Semua ikatan yang mengikat kita pada penderitaan putus, hancur berkeping-keping; karena itulah Nibbana disebut samyojanakkhaya.[46] Karena arahat memiliki kemampuan yang sempurna dalam mengendalikan pikirannya (cetovasippatta),[47] tidak akan ada pikiran-pikiran tidak sehat yang selalu mengobsesi dirinya. Emosi-emosi negatif membatasi kebebasan psikologis seseorang; oleh karena itu keserakahan, kebencian, dan ketidaktahuan dijelaskan sebagai pamanakarana, yang artinya emosi-emosi tersebut membatasi kebebasan seseorang.[48] Keserakahan, kebencian, dan kebodohan batin adalah akar dari tingkatan mental yang tidak baik yang membelenggu seseorang di dalam samsara.

Terdapat sebuah ungkapan menarik yang mengilustrasikan sifat-sifat dari belenggu.[49] Jika ada seekor banteng berwarna putih dan seekor banteng berwarna hitam diikat bersama dengan sebuah tali, timbul pertanyaan, apakah banteng putih yang merupakan belenggu bagi banteng hitam atau sebaliknya banteng hitam yang menjadi belenggu untuk banteng putih. Sebenarnya tidak ada yang menjadi belenggu bagi satu sama lainnya; belenggu sebenarnya adalah tali yang mengikat mereka bersama. Hal yang sama dengan hasrat yang muncul karena adanya objek eksternal merupakan belenggu yang mengikat kita. Seorang arahat telah memutuskan ikatan tersebut dan mencapai kebebasan.

Emosi-emosi negatif yang tidak baik selalu berorientasi dan terpusat pada diri kita sendiri. Dhammapada menyatakan tentang ratapan seseorang yang kurang bijaksana, "Dia menipuku, dia memukulku, dia mengalahkanku, dia merampokku," dan kemudian timbul kemarahan.[50] Karena dia terikat dengan kuat pada gagasan diri sendiri atau ego, dan dia tidak dapat menghentikan dirinya sendiri untuk jauh dari pengalaman yang menimbulkan luka pada egonya, dia seperti seekor anjing yang terikat pada sebuah tiang. Situasi ini cukup berbeda jika dibandingkan dengan pengalaman Sang Buddha pada suatu ketika.[51] Seorang brahmana datang dan menyalahkan

Beliau dengan menggunakan bahasa yang sangat kasar. Sang Buddha tetap diam. Ketika akhirnya brahmana tersebut berhenti, Sang Buddha bertanya: “Jika kamu dikunjungi seorang teman dan kamu membawa sebuah hadiah untuknya, namun teman tersebut menolak untuk menerima hadiah tersebut, apa yang akan kamu lakukan?” Brahmana tersebut menjawab bahwa dia akan menyimpan hadiah tersebut kembali. Sang Buddha kemudian berkata : “Kamu membawakan saya sebuah hadiah yang berisi begitu banyak perlakuan yang tidak baik, saya tidak menerimanya; kamu dapat menyimpannya kembali.” Sang Buddha juga menyatakan bahwa jika seseorang akan dipotong menjadi berkeping-keping dengan sebuah gergaji yang mempunyai dua pegangan, seseorang seharusnya melatih dirinya untuk tidak memicu timbulnya kemarahan ketika menghadapi orang yang akan menyiksa dirinya.[52] Moggallana adalah seorang arahat yang pernah dipukul oleh perampok tanpa belas kasihan, namun dia tetap dapat mempertahankan ketenangannya tanpa adanya jejak dari kemarahan. Begitu juga dengan yang harus dilakukan seseorang untuk mendapatkan kebebasan dari emosi-emosi negatif pada pencapaian Nibbana.

Seorang arahat telah sepenuhnya mengembangkan brahmaviharas (sifat-sifat luhur)—cinta kasih, welas asih, kebahagiaan simpatik, dan keseimbangan batin. Kualitas-kualitas positif ini dimunculkan dengan melewati batas diri sendiri dan dijelaskan sebagai satu kesatuan dan tidak terukur (appamana).[53] Dengan begitu kualitas-kualitas tersebut tidak membatasi lingkup dari kebebasan psikologis seperti yang terjadi pada tingkatan mental yang berakar pada keserakahan, kebencian, dan ketidaktahuan (pamanakarana). Kebebasan tersebut dimenangkan oleh seorang arahat dan disebut cetovimutti (pelepasan pikiran) dan pannavimutti (pelepasan melalui kebijaksanaan). Pengetahuan juga muncul pada meditator seketika kebebasan telah didapatkan (vimuttasmim vimuttam iti nanam hoti). Ini disebut “kebahagiaan emansipasi” (vimuttisukha), kebahagiaan tertinggi yang dapat dicapai oleh setiap mahkluk.

KREATIFITAS

Kreatifitas merupakan aspek lain yang ada dari pencapaian seorang arahat yang dapat dibahas lebih lanjut lagi. Sifat-sifat luhur dari seorang arahat dapat diringkas secara lengkap sebagai *karuna* dan *panna*, welas asih dan kebijaksanaan. Ini adalah dua kualitas yang muncul dari bentuk ekspresi kreatifitas seorang arahat. Ketika para arahat melihat umat manusia mereka tergerak oleh sifat welas asih yang luar biasa seketika mereka sepenuhnya menyadari kondisi genting yang terjadi pada kehidupan duniawi. Oleh karena itulah, mereka berkemauan untuk terjun ke dalam hidup dengan semua aktifitas tanpa adanya 'aku', berkhotbah untuk umat, mencoba untuk menunjukkan mereka jalan keluar dari kesengsaraan dan berubah menjadi ketenangan yang kekal. Hal ini menjadi penting untuk digarisbawahi bahwa peran Buddha sebagai seorang guru sangat dibutuhkan sehingga Beliau hanya beristirahat selama dua jam setiap harinya. Ajaran utama dari khotbah-khotbah yang Beliau berikan selama empat puluh lima tahun pembabaran ajaran sangatlah luas. Ajaran beliau menjadi karya yang sangat menonjol dalam sejarah dunia literatur untuk ide-ide beliau yang sangat original, pikiran yang mendalam, dan kemurnian ekspresi. Penelusuran-penelusuran ini tetap ada pada khotbah yang disampaikan oleh para arahat juga. Semua teks Kanon Pali yang ada dapat dianggap sebagai kesaksian terhadap kejeniusan dan kreatifitas dari makhluk yang telah terbebaskan. Namun, sifat dari kreatifitas selalu menimbulkan ekspresi yang spontan ketika seseorang mencapai pembebasan, semua emosi-emosi negatif yang menghalangi kreatifitas dan penyimpangan dari spontanitas telah dilenyapkan sepenuhnya pada diri seorang arahat.

Beberapa arahat diberkahi dengan pencapaian khusus dari Empat Rangkap Pengetahuan Analitis (patisambhida-nana), yang mengualifikasikan mereka lebih menyeluruh lagi untuk melakukan perbuatan yang kreatif.[54] Ini disebutkan sebagai pengetahuan analitis dari pengertian atau tujuan, kebenaran sejati, bahasa atau media komunikasi, dan originalitas ekspresi (attha, dhamma, nirutti, patibhana). Keempat kualifikasi khusus ini membuat para arahat menjadi ahli dalam berkomunikasi dengan pendengarnya mengenai pengertian sebenarnya dan tujuan dari kebenaran sejati yang telah mereka temukan, melalui media bahasa yang lebih mudah dimengerti,

menggunakan gaya-gaya ekspresi mereka sendiri yang original seperti ungkapan-ungkapan bermakna, metafora, dan lainnya. Beberapa arahat, baik lelaki maupun wanita, tercatat sebagai pembicara-pembicara yang cerdik dan simbol-simbol terpelajar mengenai Dharma.[55] Sebutan khusus harus diberikan pada Theragatha dan Therigatha, yang menyusun puisi-puisi yang sangat indah. Puisi-puisi tersebut merupakan ungkapan-ungkapan dari para biksu dan biksuni yang merujuk pada berbagai pengalaman mereka. Para kritikus literatur menempatkannya sebagai sajak terbaik dalam literatur india.[56] Sajak tersebut tetap tidak tergantikan pada sejarah literatur dunia sebagai tulisan kreatif mengenai kemajuan dari kemurnian tanpa cela hati manusia dan kemuliaan dari kebijaksanaan manusia. Sajak tersebut selalu menjadi inspirasi bak air mancur segar bagi para pencari kebenaran dan monumen yang kekal bagi para jenius kreatif, mahkluk-mahkluk yang terbebaskan.

FISIOLOGI DAN SPIRITUALITAS

Setelah membahas tentang materi-materi zaman lampau dari teks Kanon Pali sekarang kita berubah haluan menuju studi modern pada psiko-fisiologi dan meditasi untuk melihat apakah kita dapat menarik benang merah dari hal-hal tersebut mengenai pengalaman dari Nibbana.

Banyak studi telah dilakukan para investigator (ilmuwan) seperti Walter B. Canon menunjukkan tidak diragukan lagi bahwa terdapat sebuah hubungan yang nyata antara fisiologi dan emosi-emosi yang kuat.[57] "Sebuah hantaran sensorik secara kuat memengaruhi kelenjar-kelanjar adrenalin merupakan rangsangan yang terjadi tanpa disadari (refleks) dan refleks tersebut ditransmisikan ke dalam aliran darah, mengakibatkan peningkatan jumlah adrenalin."[58] Hal ini menyebabkan terjadinya manifestasi langsung pada perubahan fisiologis tubuh seperti dilatasi pupil (bagian dari mata), berkeringat, peningkatan pernafasan, dan sebagainya.[59]Terdapat juga perubahan fisiologis lainnya seperti pada denyut jantung, tekanan darah, volume darah, respon elektrodermal, dan lainnya.[60] Namun, hal tersebut kurang begitu berguna bagi kita karena hal tersebut tidak dapat dihubungkan dengan materi yang terdapat pada teks Kanon Pali. Kesimpulan yang logis adalah bahwa jika emosi-emosi negatif yang kuat dapat menyebabkan timbulnya perubahan fisiologis tertentu pada tubuh, perubahan yang mugkin dapat dijelaskan sebagai kondisi yang tidak sehat, interpretasi dari emosi-emosi positif seharusnya juga menyebabkan timbulnya perubahan fisiologis yang tentunya berbeda dengan perubahan yang disebabkan oleh emosi-emosi negatif.

Berlawanan dengan dilatasi pupil (bagian dari mata) dan sebuah konsekuensi yang tampak dari keganasan suatu kejadian pada sebuah emosi yang kuat seperti kemarahan, kita menemukan pada teks-teks Pali menyebutkan tampilan mata para biksu yang terlihat sangat menyenangkan. Diceritakan bahwa para biksu memandang orang dan satu sama lainnya dengan ramah dan mereka berbaur dengan orang lain seperti susu dan air yang bercampur.[61] Fitur ini cukup dapat menarik perhatian publik yang cerdas; sebagai contoh, Raja Pasenadi Kosala mengutip ekspresi yang menyenangkan dari mata para biksu sebagai salah satu karakteristik khusus yang meyakinkannya bahwa mereka memiliki kemurnian hati dan kematangan spiritual.

Ekspresi wajah dari para biksu selalu disebutkan sebagai fitur yang impresif, yang mencirikan tingginya spiritualitas yang telah dicapai. Kulit cerah nan terang atau ekspresi wajah yang tenang[62] menarik perhatian para pemerhati dan menginspirasikan keyakinan mereka dalam Dharma. Terdapat kejadian yang terkait, saat Sariputta terkesan dengan raut wajah yang terang dan penampilan yang tenang dari biksu Assaji, dan hal tersebut adalah tahap awal dari perubahannya.[63] Perubahan yang dibawa raja Asoka untuk Buddhisme ditunjukkan oleh penampilan luar para penganut baru Buddhisme di Nigrodha.[64] Kulit halus nan terang serta tanpa cela seorang Buddha merupakan salah satu dari 32 ciri-ciri manusia mulia dan ciri ini dianggap sebagai manifestasi dari kematangan spiritualitas di dalam diri.[65]

Berkeringat merupakan salah satu manifestasi fisiologis terhadap perubahan emosi yang berlebihan, terdapat insiden yang menarik dari kehidupan Sang Buddha untuk dibahas pada studi ini. Suatu ketika Saccaka, seorang pendebat yang cukup disegani, datang untuk berdebat dengan Sang Buddha. Dia membual bahwa dia dapat memengaruhi Sang Buddha dalam berdebat seperti seorang lelaki kuat yang meggoncang seekor kambing dengan memegang jenggotnya yang panjang. Dengan sombong, dia juga mengatakan bahwa dia belum pernah bertemu orang yang tidak ketakutan dan berkeringat ketika dia menantangnya dalam hal berdebat. Namun, ketika debat dengan Sang Buddha sedang berlangsung sebelum hadirnya penonton yang ramai Saccaka lah yang langsung tak berkutik dan berkeringat tanpa henti. Sang Buddha memperlihatkan bagian dadanya untuk menunjukkan bahwa Beliau tidak berkeringat sama sekali.[66] Kisah ini dapat dijadikan sebagai bukti kejadian bahwa seorang arahat tidak mengeluarkan keringat karena adanya perubahan emosi yang berlebihan.

Bernapas dengan cepat adalah manifestasi fisiologis lainnya yang timbul karena munculnya emosi negatif. Perubahan dalam irama atau amplitudo pernapasan dianggap merupakan indikator yang tepat ketika seseorang sedang melakukan penipuan.[67] Adalah sebuah pengalaman yang umum bahwa pernapasan tetap stabil dan tenang ketika kita sedang diam dan beristirahat. Bahkan menjadi lebih tenang ketika bermeditasi. Teks Kanon Pali juga menyatakan bahwa pernapasan berhenti total saat mencapai tingkatan jhana keempat, hal ini sangat halus, kesadaran tingkat tinggi dan murni.[68] Pada

tahap ini adalah mungkin bahwa proses metabolisme tubuh berhenti bekerja atau berada pada level minimum pada tingkat ini. Walaupun para arahat tidak selalu berada pada tingkatan jhana ini, mereka harus mempertahankan irama pernapasan yang tenang secara konstan, sehingga mereka tidak merasa terganggu atau gembira berlebihan secara emosional. Ketenangan mereka begitu luar biasa sehingga disebutkan bahwa mereka juga mempertahankan ketenangan di dalam diri bahkan ketika sedang berbicara, tindakan seperti berbicara dalam hati yang sering dilakukan oleh umat awam telah dipadamkan pada diri seorang arahat.[69]

Kini sains modern mempelajari tentang fisiologis dari efek pencerahan meditasi pada beberapa aspek lainnya yang relevan terhadap studi ini. Telah diketahui bahwa konsentrasi laktat pada darah turun drastis ketika bermeditasi.[70] Konsentrasi laktat pada keadaan normal memang akan turun ketika seseorang sedang beristirahat, namun kecepatan penurunannya ketika bermeditasi terbukti tiga kali lebih cepat dibanding pada keadaan normal.[71] Peristiwa ini menunjukkan perbedaan jelas dengan peristiwa peningkatan kadar laktat dalam darah ketika pasien yang mengidap penyakit 'anxiety neorosis' berada pada keadaan 'stres'.[72] Selain itu, juga dilaporkan dari hasil penelitian bahwa terdapatnya laktat pada darah menyebabkan serangan kecemasan pada pasien terkait. Lebih lanjut lagi, hal tersebut sungguh berpengaruh pada pasien dengan penyakit hipertensi (esensial dan renal) yang menunjukkan kadar laktat yang lebih tinggi dalam darah pada kondisi istirahat dibandingkan dengan pasien yang tidak mengidap hipertensi, sedangkan perbedaan kontras, kadar laktat rendah terjadi pada meditator yang dihubungkan dengan tekanan darah rendah.[73] Dengan demikian adalah jelas bahwa turunnya kadar laktat dalam darah menyebabkan efek psiko-fisiologis yang menguntungkan. Semua hal medis ini menunjukkan bahwa pikiran yang tenang dan sehat akan terekspresi menjadi perubahan kimia pada tubuh yang positif. Oleh karena itu, hal ini beralasan untuk dipertahankan karena seseorang yang telah mencapai puncak dari praktik meditasi dan menyadari Nibbana akan sehat baik tubuh maupun pikirannya (batinnya).

Tubuh memiliki sifat elektrik tertentu yang secara jelas dihubungkan dengan proses fisiologis seperti perhatian dan emosi.[74] Salah satu dari hal tersebut ditunjukkan dengan peningkatan yang cepat dari daya tahan listrik

kulit ketika bermeditasi. Wallace dan Benson melaporkan bahwa lima belas subjek telah diuji dan hasil tes menunjukkan peningkatan sekitar 140.000 ohms dalam tempo 20 menit.[75] Saat tidur, daya tahan listrik kulit umumnya meningkat, namun tidak begitu signifikan atau hanya pada laju tertentu.[76] Uji yang sama juga digunakan pada tes kejujuran, dan kebanyakan studi laboratorium mendapatkan bahwa respon daya listrik kulit merupakan indikator terbaik untuk menunjukkan kebohongan seseorang.[77] Peristiwa ini menunjukkan bahwa tanpa diragukan lagi perubahan fisiologis yang tidak disadari akan menyertai perubahan emosi baik yang positif maupun negatif. Selain itu, juga dilaporkan bahwa otak secara konstan mengemisikan potensial listrik rendah yang terukur dalam putaran per detik, yang kemudian lebih dikenal dengan Hertz (Hz). Gelombang dengan frekuensi dan bentuk yang bervariasi ini dinamakan dengan huruf yunani yaitu gelombang delta (lebih kecil dari 4 Hz), gelombang theta (4-7 Hz), gelombang alpha (8-13 Hz), dan gelombang beta (lebih besar dari 14 Hz).[78] Hasil rekaman grafik elektro-encephalo dari subjek yang bermeditasi menunjukkan adanya tanda yang intens dari gelombang alpha. Wallace dan Benson melaporkan bahwa mereka merekam gelombang tersebut dari tujuh area utama otak dengan pita magnetik dan menganalisa pola yang didapatkan dengan sebuah komputer. Mereka mengatakan bahwa pada umumnya terdapat peningkatan intensitas dari gelombang alpha rendah 8 atau 9 Hz di bagian depan dan tengah otak saat bermeditasi. Pada beberapa subjek perubahan ini juga disertai gelombang theta yang terdeteksi jelas pada bagian depan otak.[79] Di sisi lain, gangguan emosional seperti marah, selalu disertai penghambatan teremisikannya gelombang alpha sedangkan saat tidur, 'antitesis dari emosi' dikarakterisasi oleh aktifitas amplitudo yang tinggi-rendah. Rangsangan cahaya dan suara juga menghambat frekuensi emisi alpha. Hal ini akan berkurang atau tertekan ketika seseorang berada dalam keadaan ketakutan atau gelisah. Gelombang alpha tidak ditemukan pada rekaman dari pasien yang berada dalam kondisi cemas dan gelisah.[80] Dari kebenaran penemuan ini, maka akan memungkinkan untuk mengasumsikan bahwa harmoni dari pikiran sangat menentukan kesehatan tubuh.

Ketika dikaitkan dengan pengalaman dari Nibbana, hal ini terlihat beralasan untuk berasumsi bahwa seorang arahat telah mengakhiri semua penyakit psikosomatik. Tubuhnya akan menjadi hanya peka terhadap

penyakit dan luka secara fisik yang disebabkan oleh materi-materi eksternal. Pada teks Kanon Pali terdapat catatan mengenai para arahat yang jatuh sakit dan mengalami rasa nyeri yang akut.[81] Hal yang juga menjadi penting untuk diingat adalah bahwa para arahat dikatakan telah sembuh dengan bermeditasi pada konsep Dharma. Dari kebenaran peristiwa tersebut maka semakin mendukung seseorang untuk dapat menerima penyakit yang diderita karena adanya faktor-faktor fisiologis. Terdapat juga sebuah insiden seorang biksu yang bukan seorang arahat meninggal dikarenakan gigitan ular. Sang Buddha mengatakan bahwa jika biksu tersebut telah melatih cinta kasih (*metta*) secara penuh dia tidak akan mengalami kematian yang begitu tidak terduga.[82] Hal yang mungkin terjadi adalah bahwa ular tersebut tidak akan langsung menyerangnya jika cinta kasih (*metta*) telah dikuasai secara penuh. Di sisi lain, terdapat kisah lain yang mengundang banyak komentar di mana seorang biksu non-arahat diserang oleh seekor ular berbisa ketika dia sedang mendengarkan Dharma.[83] Racun tersebut langsung mulai menyebar ke seluruh tubuh dan nyeri yang ditimbulkan menjadi akut. Biksu tersebut kemudian merefleksikan kebajikan-kebajikannya yang begitu murni tak bernoda seketika dia mendapatkan pencapaian yang lebih tinggi. Dikatakan bahwa, sebagai hasil dari refleksi tersebut, kebahagiaan yang begitu besar muncul di pikirannya dan meliputi seluruh tubuhnya. Kebahagiaan tersebut beraksi sebagai penawar racun dan dia pun sembuh.

Meditasi dideskripsikan dalam terminologi psikofisiologis sebagai suatu tingkat ‘hipometabolisme yang terbangun’ dan dikarakterisasi dengan: “berkurangnya konsumsi oksigen, eliminasi karbondioksida, dan kecepatan serta volume pernapasan; peningkatan cepat dalam keasaman darah yang berasal dari pembuluh darah arteri; penurunan yang jelas dari kadar laktat dalam darah; perlambatan denyut jantung; peningkatan yang dapat disadari dalam daya tahan kelistrikan kulit; dan suatu pola elektro-encephalogram dengan gelombang alpha rendah yang intens dan terkadang disertai adanya aktifitas gelombang theta.“[84] Mungkin dapat diduga bahwa proses metabolisme ketika sadar pada saat kegiatan normal, dipertahankan pada level terendah pada seorang arahat, dikarenakan tubuhnya bukan merupakan subjek yang akan mengalami kekurangan dan kerusakan yang tidak semestinya yang dikarenakan oleh kegembiraan emosional. Emosi-emosi positif yang murni dan mulia atau sifat-sifat luhur (*brahmavihara*) yaitu cinta kasih (*metta*), welas asih

(*karuna*), kebahagiaan simpati (*mudita*), dan keseimbangan batin (*upekkha*), tidak merujuk pada tingkatan kognitif yang lebih tinggi, harus menemukan ekspresi pada tubuh secara kimiawi untuk menghasilkan diri yang sehat dan kepribadian yang tenang, tidak mudah dikacaukan, dan dimuati oleh kedamaian, kepuasan hati, dan kebahagiaan dari tercapainya pencerahan (*sambodhisukha*).

Di sini kita diingatkan pada sebuah pernyataan yang pernah diserukan oleh Sang Buddha. Beliau menyatakan bahwa walaupun jika hanya suatu bagian sekecil sekelumit bagian dari debu yang menentang perubahan dalam kepribadian secara psikofisik dari manusia, pencapaian hidup yang lebih baik (*brahmacariya*) akan sia-sia.[85] Apa yang dimaksud dari pernyataan tersebut adalah bahwa tidak ada sesuatu bagian yang permanen dan kehidupan yang lebih baik dapat dengan sukses membawa perubahan total seseorang baik pada pikiran maupun tubuh. Studi modern berbasis sains pada keadaan fisiologis saat bermeditasi membuktikan bahwa perubahan mendasar secara biokimia dan bioelektrik berpengaruh pada tubuh sebagai hasil dari pertumbuhan mental. Oleh karena itu, dimungkinkan untuk menduga bahwa pertumbuhan mental akan berakhir pada suatu transformasi total psikofisik.

Banyak studi telah dilakukan pada teknik *bio-feedback* yang menyarankan bahwa suatu transformasi radikal dari sistem saraf harus berperan dalam perkembangan dari potensialitas mental yang lebih tinggi. Merupakan pengetahuan yang umum bahwa sistem saraf autonom dibagi menjadi dua bagian, sistem saraf simpatik dan sistem saraf parasimpatik. Johan Stoyva, pada sebuah artikel mengenai teknik *bio-feedback*, menyatakan bahwa mungkin pada relaksasi yang lama terjadi suatu perubahan dari sistem saraf autonom menjadi dominasi sistem parasimpatik. Fungsi sistem parasimpatik dikaitkan dengan emosi-emosi yang halus—berpikir, keyakinan agama, pengalaman estetika, perenungan—emosi-emosi dikarakterisasi oleh rentang kesadaran yang lebih luas.[86] Di sisi lain, keunggulan sistem simpatik adalah keterkaitannya dengan emosi-emosi yang rentang kesadarannya berada pada posisi terlarang—contohnya adalah marah dan takut. Dari kebenaran penjelasan tersebut mungkin diduga bahwa fungsi parasimpatik berkembang ke arah kemajuan spiritual dengan efisiensi yang lebih besar.

Sangat sedikit diketahui mengenai fungsi dari kelenjar pineal, yang menurut Rene Descartes merupakan tempat terpilih bersemayamnya jiwa manusia. Hal ini dijelaskan sebagai terbentuknya jam biologis dari seorang manusia yang tergantung pada keteraturan waktu tidur dan bangun.[87] Kelenjar ini menyintesis suatu hormon yang disebut *melatonin* yang memengaruhi perilaku, tidur, aktifitas otak, dan aktifitas seksual seperti pubertas, ovulasi, dan kematangan seksual.[88]

Ketika *melatonin* merangsang aktifitas otak, ini akan menghambat aktifitas seksual. Selain itu, hal tersebut juga akan mengenali cahaya/gelap, penciuman, dingin, stres, dan pengaruh saraf lainnya yang dapat memengaruhi fungsi kelenjar pineal.[89] Pemaparan pada cahaya mengurangi sintesis *melatonin* dan menekan berat kelenjar pineal.[90] Di sisi lain, cahaya mempercepat kematangan seksual dan aktifitasnya.[91]

Pada konteks pemikiran Buddhis fungsi dari kelenjar pineal adalah sebagai basis biologis dari kontrol kesadaran. Buddhisme tetap menyatakan bahwa rangsangan kesadaran yang tidak dapat dikendalikan akan mengganggu aktifitas mental. Jika pintu kesadaran dikawal dengan baik, yaitu jika pengaruh visual, pendengaran, penciuman, pengecapan, dan sentuhan dapat dikontrol, tingkat kebahagiaan yang sesuai (*avyasekasukha*) dan aktifitas mental yang terkonsentrasi menjadi mungkin tercapai.[92] *Cittassekaggata*, kemampuan untuk memfokuskan pikiran pada satu titik, sangat dipengaruhi oleh kontrol dari kesadaran penginderaan. Pada konteks fisiologis hal ini terlihat seperti kontrol kesadaran membantu proses sintesis dari *melatonin* pada kelenjar pineal yang merangsang aktifitas otak dan memperlambat aktifitas seksual. Dengan begitu pada konteks kelenjar pineal, aktifitas otak dan aktifitas seksual terlihat berlawanan. Pada Buddhisme, juga ditekankan bahwa hasrat seksual menghalangi pikiran yang jernih, meyimpangkan pandangan, menyembunyikan masalah, menghambat kebijaksanaan, dan menghancurkan kedamaian pikiran.[93]

Keseluruhan skema dari perkembangan spiritual yang meliputi Jalan Mulia Berunsur Delapan merupakan suatu rencana dengan metode yang efisien dari langkah yang diarahkan menuju transformasi psikofisik yang semakin meningkat dan berakhir pada pencapaian Nibbana. Perilaku moral

(*sila*) merupakan bingkai dari perbuatan baik yang membawa pada tubuh yang sehat secara kimia dapat terbentuk perlahan-lahan. Sirkulasi saraf terkait dengan fisik yang harmonis dan aktifitas vokal yang kuat serta sirkulasi saraf yang berkaitan dengan kekerasan berubah menjadi tidak proporsional. Tahap kedua dari Jalan Mulia Berunsur Delapan adalah meditasi. Perkembangan psikofisik yang cepat dan mantap terjadi pada tahap ini. Hal ini memunculkan dugaan bahwa sekresi kelenjar adrenalin yang terjadi bersamaan dengan timbulnya emosi-emosi negatif dari kemarahan dan ketakutan menjadi berkurang sehingga berada pada kondisi yang normal atau sehat. Mungkin adrenalin disekresikan dalam jumlah kecil pada sirkulasi darah untuk menjaga hasrat yang tak terkendali untuk tetap bertahan dalam praktik meditasi yang menyulitkan dengan penuh keberanian dan ketekunan. Atau hal ini mungkin dikarenakan kelenjar endokrin merangsang atau menghambat satu sama lain, suatu kombinasi yang seimbang dari sekresi kelenjar tersebut memengaruhi perilaku kognitif dan emosional dari meditator. Ketika sifat-sifat luhur yang terdiri dari cinta kasih (*metta*), welas asih (*karuna*), kebahagiaan simpatik (*mudita*), dan keseimbangan batin (*upekkha*) telah berhasil dipraktikkan, sifat-sifat tersebut akan melekat pada sistem saraf, yang mungkin meningkatkan dominasi sistem saraf parasimpatik. Dengan berpraktik meditasi *vipassana* atau meditasi pandangan terang, kelenjar pineal akan berkembang sepenuhnya untuk membuka semua kemungkinan pengetahuan spiritual pada pikiran meditator dan saat proses tersebut telah dilewati maka tercapailah Nibbana.

Interpretasi ini mendukung konsep Buddhis mengenai hubungan timbal-balik antara kesadaran (*vinnana*) dan fisik-batin (*namarupa*). Hubungan ini diilustrasikan pada teks Kanon dengan suatu ungkapan yaitu dua ikat tumbuhan alang-alang yang diikat bersama saling medukung satu sama lain. Suatu perubahan posisi pada salah satu ikatan akan menyebabkan perubahan yang sama pada ikatan lainnya. Dengan begitu, dapat dikatakan bahwa perkembangan psikologis memengaruhi fungsi fisiologis, dan terlihat melalui aktifitas dari sistem saraf dan kelenjar endokrin. Perubahan fisiologis yang sehat akan menguatkan aktifitas fisiologis yang sehat juga. Dengan begitu proses interaksi psikofisik yang saling menguntungkan bekerja pada kebahagiaan atau kesedihan seseorang tergantung pada kualitas moral perbuatan yang dilakukan dengan tubuh, ucapan, dan pikiran. Karena pikiran terlibat dalam semua aktifitas, pikiranlah yang bertanggung jawab terhadap kualitas kimiawi

tubuh dan fungsi saraf.

Ketika akhirnya pikiran mencapai suatu tingkat kemurnian absolut yang tidak tergoyahkan, kimiawi tubuh dan fungsi saraf mengalami suatu transformasi radikal yang tidak akan kembali seperti semula lagi. Dari hal ini dapat diduga bahwa saat kelenjar pineal dan perangkat pendukungnya berkembang menuju kapasitas terbesar yang mungkin, bagian otak yang tidak aktif hingga saat itu terbuka rahasianya dan terungkap seketika perhatian ditujukan padanya. Dengan demikian memori tersebut menjadi begitu efisien karena dapat mengaktifkan kembali pengetahuan sebelum kelahiran yang pernah terjadi hingga begitu banyak kelahiran-kelahiran yang terjadi sebelumnya. Sama halnya dengan kemampuan 'mata dewa', pandangan terang, yang diperjelas, akan menyingkap fenomena hukum karma yang terjadi sebelumnya dari pengalaman seorang manusia. Ketika seseorang memperoleh pandangan terang dan pengetahuan dari proses-proses pada tubuh dan mental yang terlibat dalam kepribadian manusia tersebut, seseorang akan mencapai pencerahan tertinggi.

AVYAKATAS

Tingkatan Nibbana setelah kematian seorang arahat tidak dijelaskan di bagian manapun pada teks Kanon Pali. Terdapat empat kutipan alternatif yang dapat merujuk pada tingkatan tersebut, yaitu: apakah seseorang yang telah mencapai kesempurnaan tetap ada setelah kematian, apakah dia menghilang, apakah dia berada di antara ada dan tidak ada, apakah dia tidak dikatakan ada maupun tidak ada setelah kematian, semua kutipan tersebut terpinggirkan dan tidak terjawab. Pertanyaan-pertanyaan ini kurang diperhatikan karena hal tersebut tidak berguna untuk kebahagiaan dan pengertian manusia, tidak terkait dengan Dharma, tidak membantu untuk menuju kehidupan yang lebih baik, tidak kondusif dalam mengatasi kekecewaan dan ketidakmelekatan, tidak kondusif untuk mengatasi kesedihan, ketenangan pikiran, pengetahuan yang lebih tinggi, pencerahan, dan kedamaian (Nibbana). [94]

Pada Aggivacchagotta Sutta terdapat sitasi sebuah ungkapan terkait dengan hubungan ini, yang mengilustrasikan bahwa pertanyaan-pertanyaan tersebut tidak memiliki arti.[95] Jika di suatu tempat terjadi kebakaran dan jika api tersebut muncul tanpa adanya bahan bakar, dapatkah seseorang mengajukan pertanyaan : "Ke arah mana api akan begerak, timur, selatan, barat, atau utara?" Pertanyaan itu sendiri tidak sesuai karena diasumsikan bahwa api dapat timbul tanpa adanya bahan bakar. Biksuni Khema menyimpulkan bahwa ajaran Sang Tathagata (Sang Buddha) mengenai hal setelah kematian adalah tidak terukur. Hanya dikarenakan adalah tidak mungkin untuk menghitung jumlah tetesan hujan yang turun di tengah lautan dan jumlah butiran pasir di seluruh penjuru bumi, jadi adalah tidak mungkin untuk membuat suatu konsep mengenai tingkatan Nibbana setelah kematian seorang arahat.[96] Pada Anuradha Sutta dinyatakan bahwa Lima Kelompok Kehidupan, atau faktor-faktor kepribadian, bersifat tidak permanen, tidak memuaskan, dan tidak dimiliki. Oleh karena itu murid mulia telah terlepas dari hal tersebut. Dia memenangkan kebebasan, dan setelah kematian menjadi tidak meninggalkan jejak sepenuhnya.[97] Pada Alagaddupama Sutta menekankan bahwa Sang Tathagata tidak dapat diidentifikasi dengan faktor-faktor kepribadian bahkan juga pada saat Beliau masih hidup, jadi bagaimanakah Beliau diidentifikasi setelah kematiannya?[98]

Sebuah penjelasan yang memuaskan benar-benar diperlukan mengingat tidak adanya penjelasan mengenai tingkatan seorang arahat setelah kematian. Keberadaan di dunia ini secara tersirat terkait dengan waktu dan ruang. Seseorang ada dalam waktu tertentu pada ruang tertentu atau suatu tempat. Jika seseorang melewati batas waktu dan batas ruang, pada keadaan ini tidak mungkin untuk mengatakan keberadaan seseorang tersebut. Untuk menyatakan kedua aspek ruang dan waktu seseorang diperlukan suatu acuan, seperti A berusia 50 tahun. Hal ini berarti 50 tahun telah berlalu sejak peristiwa A dilahirkan terjadi. Jika A tidak dilahirkan, tidaklah mungkin untuk mengatakan bahwa 'waktu' atau keberadaan mengacu padanya. Sama halnya dengan aspek ruang. Tanpa adanya suatu acuan tidaklah mungkin untuk menunjukkan aspek ruang. Terdapat jarak yang pasti di antara titik tertentu yang spesifik. Tidak ada satupun orang yang dapat menjelaskannya tanpa adanya suatu acuan. Ketika gagasan mengenai adanya 'saya', yang merupakan acuan personal, dihilangkan, seseorang melewati batas waktu, batas ruang, dan batas hubungan sebab-akibat. Oleh karena itu tidaklah mungkin untuk menjelaskan keberadaan mahkluk yang telah terbebaskan sebagai keadaan ada ataupun tidak ada.

Di sini kita diingatkan pada sebuah pernyataan yang dilontarkan Fritjof Capra pada salah satu karya tulisnya *Tao of Physics* yang relevan dengan konteks yang dibicarakan. Beliau menyatakan: para fisikawan dapat 'mengalami' dimensi keempat waktu-ruang dunia melalui formalisme matematis abstrak dari teori mereka, namun imajinasi visual mereka, hanya seperti orang lain, yang terbatas pada kesadaran-kesadaran terhadap dunia tiga dimensi. Bahasa dan pola pikir kita telah dikembangkan di dalam dunia tiga dimensi ini dan oleh karena itu kami menemukan bahwa sangatlah sulit untuk berhubungan dengan realitas dimensi keempat dari fisika relatifitas."[99] Dengan demikian, ketika realitas dimensi keempat terlalu jauh dari pengalaman yang dialami dari seorang manusia pada umumnya, bagaimana dengan Nibbana, yang bahkan melebihi semua hal empat dimensi ini, hanya diketahui sebagai pengalaman teoritis belaka? Oleh karena itu, tidaklah mungkin untuk membicarakan tingkatan pencapaian arahat dalam kaitannya dengan keberadaan, ada maupun tidak ada.

Pada titik ini sebuah observasi dapat dilakukan dari sudut pandang yang berbeda. Buddhisme menjelaskan karakteristik dari segala sesuatu dalam tiga pernyataan: *Sabbe sankhara anicca, sabbe sankhara dukkhaa, sabbe dhamma anatta,* yang berarti segala sesuatu yang berkondisi adalah tidak kekal, segala sesuatu yang berkondisi adalah ketidakpuasan/penderitaan, segala sesuatu yang berwujud tidak memiliki 'aku'(suatu diri).[100] Di sini perubahan terminologi dari pernyataan terakhir menjadi penting. Pada uraian Samyutta dijelaskan pernyataan terakhir tersebut sebagai : *Sabbe dhamma anatta ti sabbe catubhumaka dhamma*.[101] Pada Teks Jalan Kesucian (*Visuddhimagga*) dijelaskan mengenai empat *bhumis* atau empat lapisan kehidupan sebagai *kamavacara, rupavacara, arupavacara,* dan *lokuttara,* yang berarti lapisan kesadaran, lapisan material halus, lapisan tidak berbentuk, dan lapisan tertinggi.[102] Oleh karena itu Dharma dalam pernyataan kita dapat diinterpretasikan seperti halnya tingkatan tertinggi Nibbana, dapat diinterpretasikan dengan baik. Berpendapat mengenai pernyataan ini Ven. Narada Thera menelusuri lebih lanjut : "Dharma dapat diaplikasikan pada segala sesuatu baik yang berkondisi maupun yang tidak berkondisi dan dalam tingkatan-tingkatan. Dan ditekankan bahwa Nibbana termasuk dalam segala sesuatu yang berkondisi maupun yang tidak berkondisi. Untuk menunjukkan bahwa Nibbana bebas dari adanya jiwa yang kekal Sang Buddha menggunakan istilah Dharma (*dhamma*) pada ayat ketiga. Nibbana adalah tingkatan tertinggi yang positif dan tanpa adanya jiwa."[103] Hal ini terasa signifikan ketika Dharma tidak digunakan pada dua pernyataan pertama. Tujuannya adalah untuk memisahkan istilah Nibbana, yang merujuk pada kekekalan dan kebahagiaan. Oleh karena itu kita dapat berasumsi mengenai sebuah keadaan yang kekal dan bahagia, tetapi keadaan tersebut tanpa adanya 'aku'. Tingkatan tersebut adalah Nibbana. Nibbana harus menjadi sebuah dimensi yang sepenuhnya berbeda dari segala hal yang bersifat keduniawian. Kekekalan yang dimaksud di sini adalah tidak berkaitan dengan waktu dan ruang, dan kebahagiaan yang dibicarakan tidak berkaitan dengan perasaan (*vedana*).

Lebih lanjut, terdapat sebuah perbedaan besar antara kematian mahkluk biasa dengan kematian seorang arahat. Untuk mengindikasikan hal ini, sebuah terminologi yang berbeda digunakan : *marana/miyyati* digunakan untuk kematian mahluk biasa, sementara *parinibbana/parinibbayati* digunakan pada kematian seorang arahat. Faktanya pada Kitab Dhammapada secara

spesifik dinyatakan bahwa seseorang yang penuh kesadaran, yang merujuk pada para arahat, tidak pernah mati (pada pengertian secara umum).[104]

Mari kita menelaah terlebih dahulu apa yang terjadi ketika mahkluk biasa meninggal. Merupakan fakta yang umum bahwa setiap orang takut akan menghadapi kematian.[105] Kita juga takut akan sesuatu yang tidak diketahui; oleh karena itu kematian menjadi lebih menakutkan karena kita tidak begitu mengetahui kematian. Sangatlah beralasan untuk berasumsi bahwa pada akar dari semua ketakutan tersembunyi ketakutan akan kematian. Dengan kata lain kita takut akan segala sesuatu yang secara langsung maupun tidak yang akan mengancam nyawa kita. Sejauh tubuh kita masih cukup kuat, kita dapat melawan ataupun kabur dari sumber ketakutan, dengan tujuan untuk menyelamatkan nyawa. Namun, ketika akhirnya kita berada di ujung tanduk menghadapi datangnya kematian dan tubuh kita tidak lagi mampu bertahan dan kuat untuk melarikan diri dari kematian, sangat tidak mungkin bahwa kita akan menerima kematian secara mental dengan pasrah. Kita akan berjuang keras, selama mungkin dan mempertahankan nyawa (*tanha*), dan berharap dan menggapai (*upadana*) suatu basis yang hidup dikarenakan tubuh yang mati tidak lagi bernyawa. Ketika suatu basis yang hidup, yaitu sebuah ovum yang telah dibuahi pada rahim seorang ibu, telah digapai, proses perkembangan atau pertumbuhan bermula, yang merupakan proses menuju kelahiran (*jati*). Inilah hal yang merujuk ke-12 hubungan pada *paticcasamuppada* yaitu “Pengharapan mengkondisikan penggapaian, penggapaian mengkondisikan perkembangan, perkembangan mengkondisikan kelahiran.”[106] Demikianlah bagaimana makhluk biasa meninggal dan dilahirkan kembali.

Sekarang mari kita menelusuri momen-momen terakhir dari seorang arahat. Karena seorang arahat tidak memiliki ketakutan akan apapun dari manapun asalnya (*akutobhaya*), dia tidak akan tergoyahkan (*na paritassati*) dikarenakan dia tidak menginginkan kehidupan.[107] Dia akan menyaksikan proses kematian dengan ketenangan hati yang sempurna dan kesadaran yang sejernih kristal.[108] Pada Mahaparinibbana Sutta, yang menjelaskan mengenai momen terakhir dari Sang Buddha, menyatakan bahwa Sang Buddha meninggal segera setelah bangkit dari jhana keempat.[109] Jhana keempat dikarakterisasi dengan kemurnian dari ketenanganseimbangan dan kesadaran pikiran.[110] Tidak diketahui apakah semua arahat mencapai *parinibbana* setelah jhana

keempat, namun pastinya mereka tidak akan diperdaya oleh kematian.[111] Karena mereka tidak menggapai kelahiran berikutnya tingkatan yang dicapai setelah akhirnya meninggal dideskripsikan sebagai tidak terlahir kembali (*ajata*). Dapat juga dideskripsikan dengan tidak bersebab (*asankhata*).[112] Karena ini bukan kematian yang biasa, hal ini disebut tingkatan abadi.[113] Hal tersebut berada di luar dari keberadaan unsur-unsur, di luar alam brahma (*brahmalokas*), juga bukan di dunia ini maupun dunia berikutnya, tempat di luar penyinaran matahari dan bulan.[114] Hal tersebut berada di luar apa yang kita ketahui mengenai tiga dunia *kama, rupa,* dan *arupa*. Oleh hal tersebut berada di luar dari pengetahuan yang dapat dimengerti manusia biasa, setiap usaha untuk mendefinisikan tingkatan tersebut akan sia-sia. Kondisi seseorang yang telah terbebaskan tidak dapat digambarkan sebagai burung-burung yang terbang bebas di langit.[115]

CATATAN

A= Anguttara Nikaya
D = Digha Nikaya
Dh. = Dhammpada
M = Majjhima Nikaya
MA = Komentar Majjima Nikaya
S = Samyutta Nikaya
Sn = Sutta Nipata
Thag = Theragatha
ThagA = Komentar Theragatha
Ud = Udana
Vin = Vinaya Pitaka
VinA = Komentar Vinaya
Vsm = Visuddhimagga (Teks Jalan Kesucian)

(Endnotes)

1 S IV 19.
2 *Nibbanti dhira yathayam padipo*: Sn 235.
3 S IV 19.
4 Sn 542, 642.
5 A I 138, III 435.
6 D I 156, 167.
7 *Nibbanam paramam sukham*: Dh 203.
8 *Susukham vata jivama verinesu averino/aturesu anatura* : Dh 197-99.
9 D I 74.
10 *Kayena c'eva paramasaccam sacchikaroti*: M II 173.
11 *Vedananam khaya bhikkhu nicchato parinibbuto*: Sn 739.
12 *Kim pan'ettha n'atthi vedayitan ti*: A IV 415.
13 *Etad eva khv'ettha sukham yad ettha n'atthi vedayitam* .
14 S IV 228.
15 *Vedanasamosarana sabbe dhamma:* A IV 339, V 107; *sankappavitakka vedanasamosarana*: A IV 385.
16 S IV 218.
17 *Cetovasippatta* : A II 6, 36.
18 *Yam kinci vedayitam tam dukkhasmin ti*: S IV 216.
19 Vin II 193.
20 D II 127.

21 Ud 40.
22 *Kayikan ca cetasika ca*: S IV 231.
23 *Araha ekam vedanam vediyati kayikam na cetasikan ti* : Miln 253.
24 M I 296.
25 S IV 235.
26 M III 288-89.
27 ThagA III 52.
28 *Piitisukhena ca kayam pharitva viharim tada*
29 Sn pp.142-48.
30 M I 140.
31 S I 129.
32 *Atthanam etam anavakaso yam arahato asuci mucceyya ti* : Vin I 295.
33 *Compendium of Philosophy* (London: PTS, 1956), p.50.
34 M I 523.
35 Thag 128.
36 *Cakkhum udapadi nanam udapadi panna udapadi vijja udapadi aloko udapadi* : S V 424.
37 M II 105.
38 M I 55.
39 M II 18-22.
40 *Naparam itthattaya ti pajanati*: M I 67.
41 M III 223.
42 M III 287.
43 M I 111.
44 Dh 373.
45 Dh 374.
46 S II 186.
47 A II 6, 36.
48 M I 298.
49 S IV 162.
50 Dh 4.
51 S I 162.
52 M I 129.
53 D I 251.
54 A II 160.
55 A I 23, 25.
56 M. Winternitz, *Indian Literature*, Vol. II, p.100.
57 *Bodily Changes in Pain, Hunger, Fear and Rage* (Maryland: McGrath, 1970), pp.12-24.
58 Ibid., p.59.

59 Ibid., p.57.
60 William W. Grings and Michael E. Dawson, *Emotions and Bodily Responses* (New York: Academic Press, 1978), pp.12-24.
61 *Khirodakibhute annamannam piyacakkhuhi sampassante viharante* : M II 121.
62 *Parisuddho chavivanno pariyodato* : Vin I 8.
63 Vin I 41.
64 VinA I 45.
65 Lakkhana Sutta, D I 143.
66 M I 233.
67 Grings and Dawson, pp.157-58.
68 S IV 217.
69 Sn 731, M I 301.
70 "The Physiology of Meditation" by Robert Keith Wallace and Herbert Benson, in *The Nature of Human Consciousness*, ed. Robert E. Ornstein (San Francisco: H.W. Freeman, 1973), p.262.
71 Ibid., p.262.
72 Ibid., p.264.
73 Ibid., p.265.
74 Grings and Dawson, p.16
75 *The Nature of Human Consciousness*, p.264.
76 Ibid., p.264.
77 Grings and Dawson, pp.156ff.
78 Ibid., p.19.
79 *The Nature of Human Consciousness*, pp.257, 265, 270.
80 S.P. Grossman, *Textbook of Physiological Psychology* (New York, 1967), pp.516-17.
81 S V 79-81; A V 108.
82 A II 72; Vin II 109.
83 MA I 78.
84 *The Nature of Human Consciousness*, p.266.
85 S III 147.
86 *The Physiology of Thinking*: *Studies in Covert Processes*, ed. E.J. McGuigan and R.A. Schoonover (N.Y.: Academic Press, 1973).
87 Nigel Calder, *The Mind of Man* (New York, 1970), p.36
88 *The Pineal Gland*, ed. G.E.W. Wolstenholme and Julie Knight (Ciba Foundation Symposium, London, 1971), pp.215, 368-372, 343, 268, 271-272.
89 Ibid., pp.384, 385.
90 Ibid., pp.381, 380.
91 Ibid., p.300.
92 D I 70.

93 A I 216; M I 115.
94 See e.g. D I 191.
95 M I 487.
96 S IV 374.
97 S IV 380.
98 M I 140.
99 p.150
100 Dh 277-79; S III 133.
101 SA II 318.
102 Vsm 454. A note of caution has to be added to this interpretation, as DhA III 407 explains: *tattha sabbe dhamma ti pancakkhandha va adhippeta ti,* "what is meant by all dhammas is precisely the five aggregates."
103 *The Dhammapada*, a translation by Ven. Narada Thera, p.225, on v.279.
104 *Appamatta na miyanti:* Dh 21.
105 *Sabbe bhayanti maccuno :* Dh 129; also Vsm I 239.
106 *Tanhapaccaya upadanam upadanapaccaya bhavo bhavapaccaya jati* .
107 *Na kinci loke upadiyati, anupadiyam na paritassati, aparitassam paccattam yeva parinibbayati*: D II 68; *anupadaya aparitassato ayatim jatijaramaranadukkhasamudayasambhavo na hoti* : M III 223.
108 *Upekhava anupadaya ca na paritassati*: M III 228.
109 *Catutthajjhana vutthahitva samanantara Bhagava parinibbayi* : D II 156.
110 *Upekkhasatiparisuddhi* : D I 75.
111 *Sammohamarana* : Vsm 314.
112 Ud 80.
113 *Amatapada* : Dh 21.
114 Ud 80.
115 *Akase va sakuntanam gati tesam durannaya*: Dh 92.

BIOGRAFI PENULIS

Lily de Silva mengecap pendidikan di University of Ceylon, Peradeniya, di mana dia menerima gelar B.A. dengan penghargaan tertinggi dalam bidang literatur pali dan penghargaan *Woodward* di bidang literatur pali juga, pada tahun 1967, dia mendapatkan gelar Ph.D. Dia mengajar di universitas selama bertahun-tahun dan duduk sebagai kepala departemen literatur pali dan studi Buddhis hingga pensiun pada tahun 1994. Dr. de Silva adalah editor dari buku *Digha Nikaya Atthakatha Tika* (bagian uraian dari *Digha Nikaya)*, yang diterbitkan oleh *Pali Text Society* dalam 3 jilid, dan telah lama menjadi kontributor reguler pada jurnal ilmiah Buddhis dan jurnal-jurnal populer.

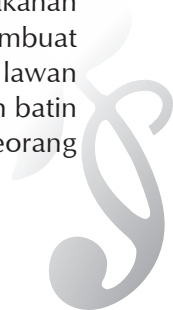
[Source: One Foot in the World: Buddhist Approaches to Present-day Problems (Kandy: Buddhist Publication Society, 1986) and the Department of Pali & Buddhist Studies, University of Peradeniya (www.pdn.ac.lk/arts/pali/pali.html).]

DAFTAR ISTILAH DAN PENJELASAN

- Dharma (Pali: Dhamma) : Arti secara khusus berarti ajaran Buddha. Arti secara luas adalah kebenaran universal.

- Jalan Mulia Berunsur 8 : Jalan Tengah ini adalah praktek yang akan membawa kepada kedamaian sejati (nibbana). Terdiri dari delapan unsur yang semuanya merupakan satu kesatuan dan saling terkait. Jalan Mulia Berunsur Delapan ini terdiri dari : (1)Pandangan Benar, (2) Pikiran Benar (niat/kehendak benar), (3) Pembicaraan benar (Ucapan benar), (4)Perbuatan benar, (5)Pencaharian/ Penghidupan benar, (6)Upaya benar, (7) Perhatian benar (Perenungan benar), dan (8)Pemusatan Pikiran benar (konsentrasi benar).

- Jhana : Keadaan-keadaan konsentrasi seseorang yang telah mendalam, pemusatan pikiran (konsentrasi) yang sangat mendalam pada suatu objek.

- Kebodohan batin : Salah satu dari tiga akar kejahatan atau kekotoran batin. Kebodohan batin adalah suatu kondisi batin (pikiran, kesadaran) diliputi ketidakmengertian terhadap realita dunia ini, seperti: selalu berubah, tidak ada yang mutlak atau selalu tetap dan semua kondisi karena keserakahan dan kemelekatan sehingga membuat penderitaan. Kebodohan batin ini lawan dari kebijaksanaan sejati. Kebodohan batin sangat halus dan ada dalam batin seseorang

serta sangat sulit diketahui.

- Lima Kelompok Penyusun kehidupan : Lima kelompok yang menyusun kehidupan manusia, yaitu fisik (tubuh), pikiran, perasaan, kesadaran, persepsi.

- Parinibbana : Istilah yang digunakan untuk menunjukkan tahap akhir (kematian) dari seseorang yang telah mencapai Nibbana (terbebas dari kelahiran kembali atau mencapai kebahagiaan sejati). Setelah ia mati, ia telah terbebas dari penderitaan dan terbebas dari konsep 'ada' maupun 'tidak ada'. Jadi tidak ada kelahiran kembali lagi.

- Sila (aturan) : Aturan atau suatu etika (moralitas) buddhis. contohnya adalah pancasila buddhis yang terdiri dari 5 (panca) aturan (sila), yaitu: (1) menghindari menyakiti makhluk hidup, (2) menghindari mengambil barang yang tidak diberikan, (3) menghindari perilaku seksual yang salah, (4) menghindari perkataan bohong, kata-kata kasar, gosip, dan memfitnah, (5) menghindari penggunaan barang yang melemahkan kesadaran, seperti mabuk-mabukan, menggunakan narkoba dan lainnya.

- Teks Kanon Pali : Teks berbahasa Pali yang meliputi Tripitaka Pali, Komentar Tripitaka Pali maupun sub-komentar Tripitaka Pali.

SEKILAS KAMADHIS UGM

KELUARGA MAHASISWA BUDDHIS UNIVERSITAS GADJAH MADA (KAMADHIS UGM)

Keluarga Mahasiswa Buddhis (KAMADHIS) UGM adalah salah satu Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) yang bergerak dalam bidang kerohanian (Agama Buddha). Sebagai sebuah Organisasi Buddhis, Keluarga Mahasiswa Buddhis Universitas Gadjah Mada (KAMADHIS UGM) ikut berperan aktif dalam pengembangan buddhis secara kualitas, khususnya Mahasiswa buddhis di UGM. Di sinilah mahasiswa buddhis UGM dari berbagai daerah berkumpul dan belajar bersama. Kegiatan KAMADHIS UGM ada yang bersifat intern (anggota atau khusus buddhis) dan ekstern (umum termasuk nonbuddhis).

Kegiatan KAMADHIS UGM yang bersifat intern meliputi kegiatan:
1. Pengakraban mahasiswa buddhis di UGM (makrab)
2. Latihan kepemimpinan
3. Rekreasi bersama
4. Perayaan Hari Besar Agama Buddha

Kegiatan KAMADHIS UGM yang bersifat umum antara lain :
1. Bakti Sosial (Baksos): setiap tahun diadakan minimal 1 kali
2. Diskusi tentang agama Buddha : Diskusi ini terbuka untuk umum, rutin dilaksanakan.
3. Latihan Meditasi : Meditasi ini terbuka untuk umum, rutin dilaksanakan

Di bidang jurnalistik, KAMADHIS UGM secara berkala menerbitkan buletin EKA-CITTA. Buletin ini membahas isu-isu umum yang sedang hangat-hangatnya dan korelasinya dengan Buddhisme. Isi buletin EKA-CITTA sendiri adalah hasil tulisan mahasiswa buddhis UGM yang menunjukkan kekreatifan dan potensi yang dimiliki oleh mahasiswa buddhis yang perlu dikembangkan. Selain itu, KAMADHIS UGM semenjak 2008 mulai menerbitkan buku Dharma (Ajaran Buddha) GRATIS yang didistribusikan kepada umat Buddha maupun umum yang menginginkannya.

Buku Dharma GRATIS yang telah diterbitkan KAMADHIS UGM

Buku 1 : Nasihat Praktis Bagi Meditator oleh Bhikkhu Khantipalo
Buku 2 : NIBBANA, Sebagai Suatu Pengalaman Hidup, oleh Lily De Silva

Tentunya semua Usaha yang kami lakukan akan sulit dijalankan tanpa dukungan dari umat Buddha. Maka dari itu, Anda dapat membantu kami dalam mencari dana sehingga turut mengembangkan Dharma dalam bentuk buku Dharma GRATIS. Dana Anda juga sangat membantu.

KESEMPATAN BERDANA

Berdana adalah salah satu praktek Dharma yang paling luhur bagi pengembangan spiritual. Di dalam sutta-sutta Pali disebutkan berulang kali pentingnya berdana sebagai fondasi dasar. Berdana adalah unsur pertama dari 3 dasar tindakan bermanfaat (punnakiriyavatthu), unsur pertama dari 4 sarana yang memberikan manfaat bagi makhluk lain (sangaha-vatthu) dan sebagai unsur pertama dari 10 parami atau kesempurnaan. Berdana (mengembangkan kedermawanan) dapat melemahkan keserakahan (lobha) dan kebencian (dosa), serta mendorong keuletan pikiran yang memungkinkan hancurnya kegelapan batin (moha). Untuk itu marilah kita berdana.

Jika Anda berniat untuk membantu kami dalam menyebarkan Dharma dengan mendukung penerbitan buku-buku Dharma, dana Anda dapat dikirim ke :

Rek BCA : 0372551648
BCA KCU YOGYAKARTA
a.n. J. Effendi SU Ir.

Secara berkala dana yang terkumpul akan digunakan untuk menerbitkan buku. Buku-buku yang diterbitkan akan dibagikan secara cuma-cuma (gratis).

Bagi anda yang ingin mendapatkan buku-buku terbitan kami, Anda dapat menghubungi Penerbit. Versi buku elektronik (e-book) dalam bentuk file .Pdf juga diberikan secara cuma-cuma dan akan dikirim ke e-mail Anda. Cukup dengan sms nama, alamat lengkap dan email (jika ad a), buku akan kami kirimkan segera.

Bagi Anda yang ingin melakukan pelimpahan jasa, dapat juga menghubungi Penerbit.

Bagi yang telah berdana, mohon segera konfirmasi ke Penerbit melalui sms. Mohon menginformasikan jumlah dana serta alamat lengkap Anda.

Keterangan Lebih Lanjut hubungi:
KAMADHIS UGM
HP : 081804359456
Email : kamadhis_ugm@yahoo.com

DONATUR

Medan

Jusuf Wijaya
WW
Kelompok Anathapindika
Bp. Cahaya
Jeo Sok Ching & Kel
Surijono & Kel
Purwanto Putra & Kel
Yenny Margaretta & Kel
Soeganda Koesuma & Kel
Alm. Daniel
Hendra Kwek
Mimie
Isabella Henko
Winston Henko
Daren Loka
Angel Feng
Njomie Lie
Sentosa Loka
Juriani Loka
PT.UNIPLASTINDO SUMATERA
Bp. Taniman & Kel
Linda Tjoa
Linda
NN
Cundy
Christian
Po Cin Hun
Goh Gwek Lan
Semua Makhluk
Vincent
Cin Tong
Hwang Cien Chin
Mariani
Rosmini
Juli Wijaya
Harry
Neng Agustina

Jakarta

Norina
Liem Michelle Paru
Hendra Wijana
Vivi Citrajaya
Susanti
Gunawan Sutardi

Samarinda

Edward Satya Surya
Edwin Satya Surya
Vincent Satya Surya
Fera Astria

Makassar

Dhammika&Dhammiko
Keluarga Eric Thioris

Yogyakarta

Frendy
Ronald Satya Surya

Tangerang

Harjono Sutanto

Bandar Lampung

Timin Herianto

Surabaya

Denny Wijaya

Lain - Lain

Hermanto Wijaya
Nelly Winata
NN
Louw Yelly
Jong Wie Siu
Rosy
NN
Sinaga Hartono
Ng Mui Siok